

# オリエンテーリングとは…

## ◎競技の概要

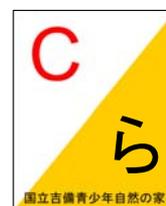
- オリエンテーリングは、地図とコンパスを駆使して指定された地点（そこにポストが設置されている）を通過し、ゴールまでの所要時間や得点を競う野外スポーツです。しばしばOLと略されるのは、語源の「Orientierungs Lauf 方向を定めて走る（ドイツ語）」に由来しています。
- 本来オリエンテーリングは、語源のとおり、スピードを競って「走る」競技です。他の陸上競技と違うところは、通過するポストの位置は決められているがポストとポストの間はどのルートを通ってもよい（ルートは自分で決めてよい!）という点です。種目によっては、通過するポストの順番も自分で選択してOKです。
- ルート選択やナビゲーション技術というテクニカルな要素と、変化する地形や植生に対応して自在に走力を発揮するアスレチックな要素。そんな二つの側面を併せ持ったところがこの競技の魅力です。

## ◎ポスト＝通過することを指定された地点

- 正しくはコントロールと呼び、そこに設置された目印をコントロール・フラッグと言います。ポイントと呼ぶこともあります。
- 国立吉備青少年自然の家には、オリエンテーリング用のコースが2種類ありますので、ポストもそれを区別できるような形で設置されています。鬼ヶ島コースのポストは白／赤のデザイン（ポスト記号は、数字）、桃太郎冒険コースは白／明るいオレンジのデザイン（ポスト記号は、アルファベット）です。
- 地図上でポストの位置は、直径6ミリメートルの円で示されています。円内のどこか…ということではなくて、ポストは、円のちょうど中心の位置にあります。



鬼ヶ島コース用  
ポスト(30個)



桃太郎冒険コース用  
ポスト(26個)

## ◎競技方法

### 【ポイントOL方式】

- スタートからゴール（正しくは、フィニッシュと呼ぶ）まで、決められた通りの順にポストを回り、所要時間を競います。
- 通過するポストを順番に直線で結んだものをコースと呼びます。しかし実際には、コースには山や川があり、直線では走れません。実際に通過する道筋のことをルートと呼びます。

### 【スコアOL方式】

- オリエンテーリングを実施する場所のことを正しくはトレインと呼びます（フィールドとかゲレンデと呼ぶ場合もあります）。トレインに設置されたポストを決められた時間内にできるだけたくさん通過し、得点を競います。
- 通過するポストの順序は指定されていません。ただし、ポストごとに配点は変えてあるので、スタート前の計画（チームで行う作戦会議）が重要となってきます。